

MENINGKATKAN SIKAP POSITIF TERHADAP PERILAKU TIDAK MEROKOK DAN KECENDERUNGAN UNTUK BERHENTI MEROKOK MELALUI PELATIHAN

IMPROVING POSITIVE ATTITUDE TOWARD NON SMOKING BEHAVIOR AND TENDENCY TO QUIT SMOKING THROUGH TRAINING OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN HIGH SCHOOL STUDENTS

T. Cut Lizam¹, Yayi Suryo Prabandari², Amitya Kumara³

¹Akademi Keperawatan Kabupaten Aceh Selatan, Nanggroe Aceh Darussalam

²Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, FK UGM, Yogyakarta

³Fakultas Psikologi, UGM, Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Almost everybody knows that smoke could endangered smoker's health and people surrounding (passive smoker). The influence of peer, self appearance, curiosity, stress, boring, masculinity and rebelience are some of major issues that could contribute teenagers to start smoking. Therefore, health education is needed to improve positive attitude toward non smoking behavior and tendency to quit smoking by empowering their own emotional through emotional intelligence training.

Objective: This research was aimed to find out the influence of training on emotional intelligence in order to improve positive attitude toward non smoking behavior and tendency to quit smoking in intervention group and the difference on attitude as well as intention to quit smoking in intervention group with control group.

Method: Quasi experimental study was conducted with pre-test and post-test with control design. Experiment group was given training on emotional intelligence with lecture method and sensitivity training. The research subjects were 43 in intervention group and 41 in control group with research population was boys who smoke in grade II of social science majoring class. Data analysis was conducted with paired t-test for one group and independent t-test in different group with significance level of 5% or $p < 0.05$.

Result: There was a significant positive improvement on attitude toward non smoking behavior especially in pretest and posttest-1, pretest and posttest 2 ($p < 0.05$) and there was an improvement on tendency to quit smoking in intervention group. There was a significant difference ($p < 0.05$) on attitude in intervention and control groups. Furthermore, there was not an improvement on positive attitude toward non smoking behavior in intervention group especially in the indicator of self motivation and in posttest 1 and posttest 2.

Conclusion: Health education through training on emotional intelligence could improve positive attitude toward non smoking behavior and tendency to quit smoking in teenager.

Keywords: training on emotional intelligence, attitude toward smoking and tendency to quit smoking

PENDAHULUAN

Di seluruh dunia, diperkirakan separuh laki-laki dewasa dan 10% perempuan dewasa merokok.¹ Merokok merupakan sebuah kebiasaan yang dapat memberikan kenikmatan bagi perokok. Namun, di lain pihak dapat menimbulkan dampak buruk, baik bagi si perokok itu sendiri maupun orang di sekitarnya.² Perilaku merokok merupakan masalah kesehatan masyarakat karena dapat menimbulkan berbagai penyakit dan kematian. Ironisnya perilaku tersebut masih ditolerir oleh masyarakat. Padahal di dalam asap sebatang rokok terkandung kurang lebih 4.000 jenis zat kimia yang sebagian besar sangat berbahaya bagi kesehatan.³

Jumlah perokok remaja di Indonesia ternyata juga tertinggi di dunia, sekitar 13,2% remaja adalah perokok aktif dari total populasi laki-laki perokok

Indonesia, yaitu 69%.⁴ Demikian juga dari hasil penelitian pada siswa SMA dan sederajat di Kotamadia Banda Aceh dan Kabupaten Aceh Besar Nanggroe Aceh Darussalam, jumlah siswa perokok mencapai 46%, di kalangan laki-laki 65% dan perempuan 2%, sedangkan perokok aktif mencapai 23,7%.⁵

Masalah kebiasaan merokok merupakan indikator awal remaja berisiko dan berkaitan dengan masalah psikososial lainnya, seperti konflik, perceraian/*broken home*, stres, kecemasan dan gangguan belajar.⁶ Merokok juga dipandang sebagai "pintu gerbang" menuju penggunaan obat-obatan dan perilaku kenakalan yang lain.⁷

Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan pada tanggal 2-6 November 2007, diperoleh data perilaku merokok di SMA Negeri 1 T dan SMA Negeri

1 M Kabupaten Aceh Barat Daya tahun 2006 memiliki persentase terbesar dibandingkan dengan perilaku kenakalan remaja yang lain seperti tidak masuk sekolah, membolos, berkelahi, melawan guru, mencuri dan lain-lain. Menurut pengakuan guru BP pada kedua sekolah tersebut, perilaku merokok makin meningkat dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya. Perilaku merokok hanya dilakukan oleh siswa laki-laki, dan perilaku kenakalan lain umumnya juga dilakukan oleh siswa yang perokok. Selanjutnya, menurut pengakuan salah satu wali kelas II IPS SMA Negeri 1 T, mengakui, 5 tahun terakhir tingkat pelanggaran peraturan sekolah yang dilakukan oleh siswa terus meningkat, seolah-olah peran pendidikan yang dilakukan oleh sekolah tidak berpengaruh banyak pada perubahan perilaku siswa. Dijelaskan juga bahwa perilaku kenakalan lebih banyak dilakukan oleh siswa kelas jurusan IPS dibandingkan dengan kelas jurusan IPA.

Menurut gambaran di atas, ada kecenderungan remaja perokok lebih mudah melakukan pelanggaran aturan/perilaku nakal di sekolah. Pendidikan yang hanya mengandalkan kecerdasan intelektual semata-mata tidak banyak membantu guru dan orangtua dalam mencegah perilaku menyimpang pada remaja.⁸ Penelitian dengan membandingkan perubahan pada siswa peserta pelatihan kecerdasan emosional dan siswa yang tidak mengikuti pelatihan dengan mengukur perubahan tingkah laku objektif. Pada penelitian tersebut ternyata terjadi penurunan terhadap pelanggaran seperti pemberian skorsing, perkelahian antar pelajar, toleransi yang lebih tinggi terhadap stres dan frustrasi, lebih bertanggung jawab dan yang lebih istimewa ternyata mampu memperbaiki nilai hasil ujian akademis serta kinerja siswa di sekolah.⁹ Jadi, metode pelatihan kecerdasan emosional yang dilakukan Goleman ternyata dapat mempengaruhi anak dan remaja dalam mewujudkan sikap dan perilaku sehat.

Penelitian ini penting untuk dilakukan dalam rangka meningkatkan sikap positif terhadap perilaku tidak merokok dan kecenderungan untuk berhenti merokok pada remaja. Hal ini merupakan upaya dalam membantu remaja khususnya dan masyarakat pada umumnya.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (*quasi experimental study*) dengan

rancangan *pre-test and post-test with control design*.¹⁰ Pada penelitian ini menggunakan dua kelompok perlakuan, yaitu: 1) kelompok yang diberi pelatihan kecerdasan emosional, sebagai kelompok eksperimen, 2) kelompok pembandingan (kontrol) yang tidak diberi perlakuan.

Penelitian ini dilakukan pada SMA Negeri I T sebagai kelompok intervensi dan SMA Negeri I M sebagai kelompok kontrol (pembandingan). Kedua sekolah tersebut terletak dalam satu kabupaten, Aceh Barat Daya. Pertimbangannya adalah sekolah tersebut sama-sama terletak di ibukota kecamatan yang berbeda dan mempunyai kualitas yang sama dalam proses belajar mengajar. Subjek penelitian adalah seluruh siswa laki-laki kelas II SMA Negeri I T jurusan IPS, yang terdiri dari 2 kelas sebagai kelompok intervensi dan siswa SMA Negeri I M dari jurusan yang sama yang juga terdiri dari 2 kelas, sebagai kelompok pembandingan (kontrol), tahun ajaran 2007/2008. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: a) belum pernah mengikuti pelatihan kecerdasan emosional, dengan alasan agar tidak terjadi bias; b) siswa bersedia menjadi partisipan dan mau bekerja sama dengan alasan untuk mendukung pelaksanaan selama penelitian berlangsung; c) siswa yang merokok menurut guru BP dan saling mengenal. Kriteria eksklusi adalah: a) siswa yang tidak bersedia mengikuti pelatihan dan b) siswa yang tidak hadir pada saat pelatihan.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan menggunakan pertanyaan tertutup. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti pada masing-masing sekolah. Kuesioner meliputi nama responden, sikap positif terhadap perilaku tidak merokok dan kecenderungan untuk berhenti merokok. Data primer tentang sikap positif terhadap perilaku tidak merokok dan data kecenderungan untuk berhenti merokok diperoleh sebelum dan setelah perlakuan dengan pelatihan kecerdasan emosional, dengan cara pengisian kuesioner oleh peserta pelatihan pada kelompok perlakuan (eksperimen) maupun pada kelompok kontrol yang didampingi oleh peneliti. Kuesioner dibagikan kepada subjek penelitian sebelum perlakuan diberikan (*pre-test*), segera setelah perlakuan diberikan (*post-test 1*) dan 4 minggu setelah *post-test 1* (*post-test 2*).

Penelitian ini dianalisis dengan membandingkan hasil sikap *pretest* dan *post-test* pada satu kelompok menggunakan uji *paired t-test*. Untuk membandingkan hasil sikap pada kelompok yang

berbeda digunakan uji *independent t-test*. Keputusan pengujian hipotesis penelitian ini berdasarkan taraf signifikansi 5% atau $p = 0,05$.¹¹

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik subjek penelitian

Subjek penelitian adalah siswa laki-laki yang merokok menurut guru BP kelas II jurusan IPS yang terdiri dari 2 kelas SMA Negeri I T tahun ajaran 2007/2008 berjumlah 43 siswa sebagai kelompok intervensi (perlakuan). Kelompok kontrol adalah siswa laki-laki yang merokok menurut guru BP kelas II jurusan IPS yang juga terdiri dari 2 kelas SMA Negeri I M Tahun Ajaran 2007/2008 berjumlah 41 siswa. Kedua kelompok ini telah memenuhi kriteria inklusi serta bersedia menjadi responden. Kesiediaan siswa menjadi subjek penelitian ditindaklanjuti dengan menandatangani formulir kesiediaan sebagai responden (*informed consent*). Persyaratan lain adalah subjek penelitian belum pernah mengikuti pelatihan kecerdasan emosional dengan metode dan media apapun.

Pretes pada kelompok menunjukkan perbedaan nilai *mean* pada pretes kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *mean* pada pretes kelompok intervensi. Namun, berdasarkan uji analisis statistik didapatkan nilai ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan bermakna antara pretes kelompok kontrol dengan kelompok intervensi. Dengan demikian, dapatlah disimpulkan bahwa karakteristik subjek terhadap sikap antara kedua kelompok tersebut cukup memiliki kesetaraan (homogen).

Sikap positif awal (*pretest*) terhadap perilaku tidak merokok yang terlihat pada kelompok intervensi dan kontrol merupakan akumulasi dari paparan informasi dan pengalaman terhadap perilaku merokok responden selama ini. Kesetaraan *mean* sikap awal responden terhadap perilaku tidak merokok antara kelompok intervensi dan kontrol telah memenuhi kriteria dalam melakukan suatu penelitian eksperimen. Kondisi awal antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi haruslah sebanding.¹² Homogenitas atau kesetaraan antar kelompok perlu diperhatikan dan dijaga karena jika pada postes terdapat perubahan nilai dapat dipastikan akibat perlakuan yang diberikan, bukan oleh faktor lain.¹³ Dalam penelitian ini kedua kelompok memiliki kondisi awal setara dalam hal karakteristik seperti

umur, jenis kelamin, pendidikan, paparan informasi, status merokok dan *mean* sikap.

2. Sikap positif terhadap perilaku tidak merokok

a. Hasil pengukuran sikap

Tabel 1. Distribusi *mean* dan standar deviasi berpasangan (*paired*) nilai pretes, postes-1 dan postes-2 sikap positif subjek terhadap perilaku tidak merokok pada masing-masing kelompok

Sikap	Intervensi			Kontrol		
	Mean	Sd	p	Mean	Sd	p
Pretes	2,74	0,25	0,00*	2,83	0,29	0,11
Postes-1	3,11	0,25		2,89	0,23	
Pretes	2,74	0,25	0,00*	2,83	0,29	0,40
Postes-2	3,01	0,25		2,87	0,24	
Postes-1	3,11	0,25	0,01*	2,89	0,23	0,50
Postes-2	3,01	0,25		2,87	0,24	

* $p < 0,05$

Berdasar Tabel 1, pada kelompok intervensi, hasil pengukuran *mean* nilai pasangan pretes dengan postes-1, pretes dengan postes-2 *mean* nilainya terlihat lebih tinggi. Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan nilai $p = 0,00$, yang berarti terdapat perbedaan bermakna ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terlihat ada perbedaan bermakna ($p > 0,05$). Berdasarkan analisis di atas terlihat ada kesesuaian dengan hipotesis yaitu terjadi perbedaan sikap positif terhadap perilaku tidak merokok pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol sebelum dan setelah pelatihan kecerdasan emosional.

Tabel 2. Distribusi selisih *mean independent* nilai sikap subjek terhadap perilaku tidak merokok pada kelompok

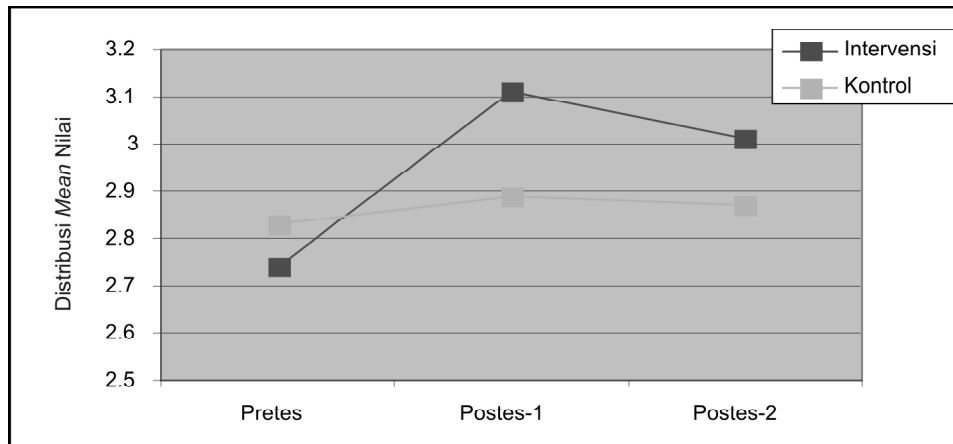
Tes	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol		p
	n	Selisih mean	n	Selisih mean	
Pretes dengan postes-1	43	0,36	41	0,06	0,00*
Pretes dengan postes-2	43	0,26	41	0,36	0,002*
Postes-1 dengan postes-2	43	-0,09	41	-0,02	0,19

* $p < 0,05$

Berdasarkan Tabel 2, selisih *mean* nilai pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan selisih *mean* nilai kelompok kontrol. Uji analisis statistik yang mendapatkan nilai $p = 0,00$, terdapat perbedaan sikap yang bermakna ($p < 0,05$) antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol pada

pretes dengan postes-1. Berdasarkan analisis di atas terlihat ada kesesuaian dengan hipotesis yaitu terjadi perbedaan sikap positif terhadap perilaku tidak merokok pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebelum dan setelah mendapat pelatihan kecerdasan emosional.

kelompok intervensi dengan kelompok kontrol sebelum dan setelah pelatihan kecerdasan emosional. Perbedaan sikap positif terhadap perilaku tidak merokok tersebut, pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.



Gambar 1. Perkembangan *mean* sikap pretes, postes-1 dan postes-2 pada kelompok intervensi dan kontrol

Gambar 1 menunjukkan adanya peningkatan perolehan *mean* nilai sikap subjek pada kedua kelompok. Pada kelompok intervensi terlihat terjadi peningkatan setelah dilakukan intervensi (postes-1) dan terjadi sedikit penurunan setelah 4 minggu intervensi (postes-2).

Berdasarkan analisis di atas terlihat ada kesesuaian dengan hipotesis yaitu terjadi perbedaan sikap positif terhadap perilaku tidak merokok pada

b. Penjabaran masing-masing indikator sikap

Pada Tabel 3, terlihat bahwa hasil uji beda *mean* nilai berpasangan pada kelompok intervensi. Pada pasangan pretes dengan postes-1 dan pretes dengan postes-2 berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan nilai $p=0,00$, yang berarti terdapat perbedaan bermakna ($p<0,05$), sedangkan pada pasangan postes-1 dengan postes-2 tidak terdapat perbedaan bermakna ($p>0,05$).

Tabel 3. Distribusi *mean*, standar deviasi dan nilai p berpasangan (*paired*) nilai pretes, postes-1 dan postes-2 sikap subjek pada indikator kesadaran diri pada kelompok

Sikap	Intervensi			Kontrol		
	Mean	Sd	p	Mean	Sd	p
Pretes	2,78	0,51	0,00*	2,76	0,54	0,03
Postes-1	3,26	0,39		2,93	0,32	
Pretes	2,78	0,51	0,00*	2,76	0,54	0,13
Postes-2	3,19	0,40		2,89	0,31	
Postes-1	3,26	0,39	0,35	2,93	0,32	0,51
Postes-2	3,19	0,40		2,89	0,31	

* $p<0,05$

Tabel 4. Distribusi *mean* dan standar deviasi berpasangan (*paired*) nilai pretes, postes-1 dan postes-2 sikap subjek pada indikator memotivasi diri pada masing-masing kelompok

Sikap	Intervensi			Kontrol		
	Mean	Sd	p	Mean	Sd	p
Pretes	2,87	0,37	0,38	2,86	0,44	0,94
Postes-1	2,94	0,39		2,86	0,35	
Pretes	2,87	0,37	0,44	2,86	0,44	0,05*
Postes-2	2,82	0,35		2,69	0,41	
Postes-1	2,94	0,39	0,08	2,86	0,35	0,03*
Postes-2	2,82	0,35		2,69	0,41	

* $p<0,05$

Berdasar Tabel 4 dijelaskan perolehan hasil uji beda *mean* nilai berpasangan pada kelompok intervensi, berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan nilai $p > 0,05$, yang berarti tidak terdapat perbedaan bermakna pada semua uji pasangan. Berdasarkan analisis statistik di atas, terlihat tidak ada kesesuaian dengan hipotesis yaitu terjadi perubahan sikap positif terhadap perilaku tidak merokok pada kelompok perlakuan setelah pelatihan kecerdasan emosional.

Terjadinya perbedaan bermakna ($p < 0,05$) pada kelompok dan juga pada indikator kesadaran diri, pengaturan diri, empati dan keterampilan sosial pada kelompok intervensi terhadap nilai *mean* sikap pasangan pretes dengan postes-1 setelah perlakuan dan pasangan pretes dengan postes-2 setelah 4 minggu perlakuan (postes-1) pada subjek penelitian terhadap perilaku tidak merokok, kemungkinan berhubungan dengan proses pembentukan sikap pada saat perlakuan, sebagai dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi harus meninggalkan kesan yang kuat karena sikap seseorang akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional, karena pada situasi tersebut penghayatan akan pengalaman akan lebih mendalam dan lebih lama berbekas. Pengalaman yang berkaitan dengan objek psikologis akan membentuk sikap positif atau negatif.¹⁴ Pelatihan kecerdasan emosional merupakan rangkaian aktivitas atau strategi menggunakan perasaan sendiri yang muncul pada saat berhubungan dengan diri sendiri dan orang lain. Strategi tersebut adalah menggunakan pengalaman, kesan, ketegangan, dan trauma.⁹

Terlihat peningkatan nilai *mean* sikap terhadap perilaku tidak merokok pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol pada penelitian ini (kuasi eksperimen), telah terbukti pada penelitian sebelumnya, dengan terlihat perubahan status merokok pada kelompok intervensi dibandingkan pada kelompok kontrol.¹³ Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan, secara umum kelompok intervensi terlihat perubahan sikap positif terhadap perilaku tidak merokok lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan perubahan sikap pada kelompok kontrol. Terjadi perubahan sikap pada kelompok intervensi dengan perlakuan pelatihan kecerdasan emosional, pada penelitian sebelumnya terlihat berpengaruh positif dan signifikan ($p < 0,05$)

terhadap subjek penelitian.¹⁵ Dari beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa peningkatan *mean* nilai setelah diberi perlakuan pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol, telah terbukti pada penelitian sebelumnya.

Pada kelompok intervensi uji pasangan (*paired*) pada indikator memotivasi diri (Tabel 4) dan uji pasangan postes-1 dengan postes-2 pada kelompok dan pada semua indikator kecerdasan emosional, tidak terlihat perbedaan yang signifikan ($p > 0,05$) dan bahkan terlihat penurunan nilai *mean* yaitu *mean* nilai postes-2 lebih rendah dibandingkan dengan *mean* nilai postes-1 (Tabel 1). Hal ini menunjukkan bahwa 4 minggu setelah perlakuan (postes-1) terjadi penurunan sikap positif terhadap perilaku tidak merokok yang signifikan ($p < 0,05$). Namun demikian, kenyataan ini bila dibandingkan dengan *mean* nilai pretes masih terjadi peningkatan dan bila dihubungkan dengan postes-2 pada kelompok kontrol, *mean* nilai postes-2 kelompok intervensi masih terlihat lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Pada indikator memotivasi diri tersebut juga terlihat perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$) pada pasangan pretes dengan postes-1 dan postes-1 dengan postes-2 pada kelompok kontrol. Keadaan di atas terjadi karena pengaruh dari faktor validitas internal yang berhubungan dengan sebab-akibat antara variabel bebas dengan variabel terikat pada suatu penelitian yaitu faktor *testing* yang diberikan pada dua waktu yang berbeda dengan tes yang sama. Kondisi ini memungkinkan skor yang diperoleh subjek pada postes akan berbeda, bisa lebih tinggi atau lebih rendah dibandingkan dengan skor pada pretes, sehingga respons yang terukur bukan merupakan pengaruh dari pemberian variabel bebas.¹⁶ Hal ini juga dapat disebabkan oleh sifat sikap yang abstrak, sulit untuk dilihat secara langsung dan terkadang sangat situasional serta lebih mudah berubah untuk mendukung atau menolak seiring dengan perjalanan waktu.¹⁷ Sikap bersifat evaluatif serta berakar pada nilai yang dianut dan terbentuk berkaitan dengan suatu objek.¹⁴

Hal-hal lain yang menjadi hambatan dalam proses peningkatan sikap positif terhadap perilaku tidak merokok pada pasangan postes-1 dengan postes-2 pada penelitian ini adalah dampak dari proses pelatihan seperti frekuensi dan waktu yang terbatas serta faktor peneliti sebagai komunikator. Suatu pesan persuasi akan lebih efektif bila

penyampai pesan adalah orang yang ahli dalam bidangnya.¹⁴

Pelatihan kecerdasan emosional peneliti lakukan pada kelompok intervensi merupakan proses untuk memahami indikator-indikator kecerdasan emosional menurut Goleman.⁹ Berdasarkan indikator tersebut diharapkan dapat membantu subjek untuk menggunakan emosinya dengan benar dan tepat. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk memahami, mengenali, mengelola serta mengendalikan emosinya sehingga berdampak positif dalam bertindak.⁹ Meningkatkan sikap positif terhadap perilaku tidak merokok merupakan bagian dari suatu tindakan yang diharapkan bisa dilakukan oleh subjek, tindakan tersebut merupakan keinginan hidup bebas tanpa asap rokok dapat diciptakan

dengan pikiran, agar yang dipikirkan dapat terwujud, sehingga perlu dilakukan dengan mengubah emosi (*self talk*) diri.¹⁸

Dengan demikian, perlakuan yang diberikan melalui pelatihan kecerdasan emosional telah mempengaruhi nilai *mean* sikap pada responden dengan terlihat ada peningkatan nilai *mean* sikap positif terhadap perilaku tidak merokok pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol terutama pada pretes dengan postes-1 dan pretes dengan postes-2.

3. Kecenderungan untuk berhenti merokok

Pada Tabel 5, terlihat bahwa pada semua pertanyaan untuk kelompok intervensi jawaban "pasti ya" terjadi peningkatan persentase, sedangkan pada kelompok kontrol cenderung terjadi penurunan.

Tabel 5. Kecenderungan untuk berhenti merokok subjek pada kelompok intervensi dan kontrol

			Intervensi (N=43)			Kontrol (N=41)		
			Pretes	Postes-1	Postes-2	Pretes	Postes-1	Postes-2
Sebelum pelatihan ini, apakah Anda pernah berpikir untuk berhenti merokok ?	Pasti ya	Σ	42	43	43	36	38	39
		%	97,7	100	100	87,8	92,6	95
	Pasti tidak	Σ	1	0	0	5	3	2
		%	2,32	0	0	12,2	7,3	4,9
Sebelum pelatihan ini, apakah Anda pernah mengurangi merokok ?	Pasti ya	Σ	30	41	42	31	40	38
		%	69,7	95,3	97,7	75,6	97,6	92,6
	Pasti tidak	Σ	13	2	1	10	1	13
		%	30,2	4,65	2,32	24,4	2,43	31,7
Sebelum pelatihan ini, apakah Anda pernah mencoba berhenti merokok ?	Pasti ya	Σ	40	43	40	36	38	38
		%	93	100	93	87,8	92,6	92,6
	Pasti tidak	Σ	3	0	3	5	3	3
		%	7	0	7	12,2	7,3	7,3
Setelah berhenti, apakah Anda tidak akan merokok lagi?	Pasti ya	Σ	26	38	41	27	38	36
		%	60,5	88,4	95,3	65,8	92,6	87,8
	Pasti tidak	Σ	17	5	2	14	3	5
		%	39,5	11,6	4,7	34,1	7,3	12,2

Tabel 6. Kecenderungan untuk berhenti merokok subjek pada kelompok intervensi dan kontrol

		Intervensi (N=43)						Kontrol (N=41)					
		Pretes		Postes1		Postes2		Pretes		Postes1		Postes2	
		Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Kapan Anda merencanakan untuk berhenti merokok?	Saat ini/sekarang	6	13,9	21	48,8	26	60,5	7	17	9	21,9	8	19,5
	Setelah pelatihan	7	16,3	11	25,6	8	18,6	7	17	8	19,5	3	7,3
	Seminggu setelah pelatihan	4	9,3	0	0	2	4,7	2	4,9	3	7,3	3	7,3
	Sebulan setelah pelatihan	3	7	3	7	1	2,3	3	7,3	2	4,9	3	7,3
	Sebelum kenaikan kelas	1	2,3	1	2,3	0	0	3	7,3	1	2,4	5	12,2
	Setelah kenaikan kelas	2	4,7	0	0	0	0	3	7,3	1	2,4	2	4,9
	Sebelum tamat SMA	6	14	1	2,3	2	4,7	2	4,9	3	7,3	3	7,3
	Setelah tamat SMA	0	0	0	0	0	0	2	4,9	3	7,3	2	4,9
	Sebelum masuk P.T	2	4,2	0	0	0	0	2	4,9	0	0	2	4,9
	Belum ada rencana	12	27,9	6	14	4	9,3	10	24,4	11	26,8	10	24,4

Pada Tabel 6, pada kelompok intervensi terlihat bahwa jawaban "saat ini/sekarang" terlihat ada peningkatan dan hal ini bila dibandingkan dengan kelompok kontrol persentasenya lebih rendah. Pada jawaban "belum ada rencana" terlihat bahwa pada kelompok intervensi persentasenya terjadi penurunan sedangkan pada kelompok kontrol cenderung menetap persentasenya di atas kelompok intervensi.

Pada Tabel 7, terlihat bahwa pada kelompok intervensi jawaban 100% cenderung terlihat peningkatan persentasenya, sedangkan persentase pada kelompok kontrol terjadi penurunan. Pada jawaban 0% pada kelompok intervensi cenderung terjadi penurunan persentase, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan persentase.

Hasil penelitian di atas menunjukkan ada kesesuaian dengan penelitian korelasi sebelumnya, yaitu kecerdasan emosional berinteraksi langsung dengan faktor risiko untuk mengurangi kecenderungan dan kemampuan untuk menunda merokok.¹⁹ Penelitian ini memberikan bukti adanya kontribusi yang menghubungkan antara kecerdasan emosional dengan keinginan dan perilaku merokok pada remaja.

Perlakuan dengan pelatihan kecerdasan emosional yang peneliti berikan pada kelompok intervensi merupakan bagian dari komunikasi persuasi. Persuasi merupakan usaha pengubahan sikap individu dengan memasukkan ide, pikiran, pendapat dan bahkan fakta baru lewat pesan-pesan komunikatif yang disampaikan sengaja untuk menimbulkan kontradiksi dan inkonsistensi di antara komponen sikap sehingga mengganggu kestabilan sikap yang akan membuka peluang terjadinya perubahan yang diinginkan.¹⁴ Tujuan perlakuan yang diberikan dengan pelatihan kecerdasan emosional adalah untuk mempengaruhi kecenderungan untuk berhenti merokok pada subjek penelitian. Terjadinya perilaku seseorang tidak terlepas dari sikap

kecenderungan bertindak (intensi) yang dipengaruhi oleh 3 unsur, seperti sikap terhadap perilaku, norma subjektif dan kontrol perilaku yang dirasakan⁽²⁰⁾. Perlakuan dengan metode pelatihan merupakan proses pembelajaran yang terdiri atas serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan keahlian, pengetahuan, pengalaman ataupun perubahan sikap seseorang.²¹

Dari 6 pertanyaan kecenderungan untuk berhenti merokok yang ada, terlihat bahwa perlakuan dengan pelatihan kecerdasan emosional pada kelompok intervensi selama 4 sesi setelah pretes terlihat mampu meningkatkan perolehan persentase jawaban pada postes-1 dan postes-2 pada kelompok intervensi. Hal ini, bila dibandingkan dengan persentase jawaban pada kelompok kontrol, menunjukkan perbedaan kecenderungan untuk berhenti merokok yaitu pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terjadi perubahan sikap positif terhadap perilaku tidak merokok dan kecenderungan untuk berhenti merokok setelah diberi perlakuan dengan pelatihan kecerdasan emosional terutama terlihat dari hasil pengukuran pada pasangan pretes dengan postes-1 dan pretes dengan postes-2 pada kelompok intervensi secara bermakna.

Terjadi perbedaan sikap positif terhadap perilaku tidak merokok dan kecenderungan untuk berhenti merokok pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan dengan pelatihan kecerdasan emosional secara bermakna.

Saran

Bagi institusi pendidikan di Kabupaten Aceh Barat Daya khususnya dan dinas pendidikan umumnya, sebaiknya dapat melaksanakan

Tabel 7. Kecenderungan untuk berhenti merokok subjek pada kelompok intervensi dan kontrol

		Intervensi (N=43)						Kontrol (N=41)					
		Pretes		Postes1		Postes2		Pretes		Postes1		Postes2	
		Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Berapa persen (%) keinginan	100%	6	13,9	20	46,5	16	37,2	14	34,1	10	24,4	10	24,4
Anda untuk berhenti merokok setelah Pelatihan ini ?	90%	15	34,8	16	37,2	18	41,8	6	14,6	10	24,4	9	21,9
	75%	10	23,3	5	11,6	6	13,9	6	14,6	9	21,9	10	24,4
	50%	6	13,9	2	4,7	2	4,7	5	12,2	6	14,6	3	7,3
	25%	4	9,3	0	0	1	2,3	3	7,3	0	0	2	4,9
	0%	2	4,7	0	0	0	0	7	17	6	14,6	7	17

pendidikan kesehatan untuk menurunkan kasus merokok dan perilaku tidak sehat pada siswanya secara berkelanjutan. Untuk mencapai hasil yang optimal, perlu dilakukan pendidikan dengan metode pelatihan kecerdasan emosional kepada peserta didiknya karena dengan metode pelatihan kecerdasan emosional ternyata mampu meningkatkan sikap positif siswa terhadap perilaku tidak merokok dan mampu meningkatkan kecenderungan siswa untuk berhenti merokok.

Berkenaan dengan hasil penelitian ini, peneliti memberikan rekomendasi bagi Dinas Pendidikan Aceh Barat Daya untuk memenuhi kebutuhan pelatih di masa datang, guru-guru perlu dilatih dengan pelatihan kecerdasan emosional dan tersedianya fasilitas yang berhubungan dengan pelatihan tersebut.

Mengingat penelitian ini memiliki banyak keterbatasan dan masih terbatasnya jumlah penelitian kuasi eksperimen yang berhubungan dengan kecerdasan emosional, maka bagi peneliti yang tertarik dengan penelitian serupa, perlu melakukan penelitian dengan pengembangan variabel dan aspek lainnya.

KEPUSTAKAAN

1. Soewarta DKS, Rokok dan Permasalahannya di Indonesia, Bagian Pulmonologi FKUI/ RS Persahabatan, Jurnal Respirologi Indonesia, 1996;16(3)Juli.
2. Soetjningsih, Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya, Sagung Seto, Jakarta.2004.
3. BKKBN. Dampak Merokok Bagi Kesehatan dan Lingkungan, Jurnal Lingkungan Keluarga Harmonis Sejahtera Menuju Keluarga Kecil Bahagia, Edisi II.2007.
4. Sibarani W. Dunia Melawan Rokok, Seputar Indonesia, Jumat, 4 Januari 2008.
5. Phang P. Perilaku Merokok pada Siswa SMA dan Sederajat di Kota Madya dan Kabupaten Aceh Besar, NAD, Aceh Magazine, 2006; XII April.
6. Kristanti M, Sapardiyah S, Suhardi, Perilaku Merokok dan Minum Alkohol pada Remaja di Propinsi Jawa Barat dan Bali, Jurnal Epidemiologi Indonesia,1998; 2(3).
7. Elias MJ, Tobias S, Friedlander BS. Cara-Cara Efektif Mengasah EQ Remaja, Megasuh dengan Cinta, Canda dan Disiplin, Kaifa, Bandung, 2003.
8. Syah M. Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru, Rosda, Bandung, 2006.
9. Goleman D. Emotional Intelligence, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta. 2003.
10. Cook TD. Campbell DT. Quasi-Experimentation, Houghton Mifflin Company, Boston,1979.
11. Hastono SP. Basic Data Analysis for Health Research, Pengolahan Data Uji Instrumen, Universitas Indonesia, Jakarta, 2006.
12. Murti, B. Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan, Gadjah Mada University Press, Yogyakarta. 2006.
13. Sayuti. Penghentian Kebiasaan Merokok Melalui Pendekatan Konseling Kelompok pada Mahasiswa Akademi Kesehatan Pemerintah Kabupaten Aceh Utara, Tesis, Minat Utama Perilaku dan Promosi Kesehatan, UGM, Yogyakarta. 2006.
14. Azwar S. Penyusunan Skala Psikologi; Teori dan Pengukurannya, Pustaka Pelajar, Yogyakarta. 2007.
15. Risma A. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Karyawan, Tesis, Fakultas Psikologi, UGM, Yogyakarta.2005.
16. Seniati L, Yulianto, Stiadi, BN. Psikologi Eksperimen, PT Indeks, Jakarta, 2005.
17. Hariono A. Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pasien DM Tipe-2 di RSUD Ade Muhammad Djoen Sintang, Tesis, Minat Utama Perilaku dan Promosi Kesehatan, UGM, Yogyakarta, 2008.
18. Trinidad RD, Unger J, Chau C P. Emotional Intelligence and Smoking Risk Factors in Adolescents: Interactions on Smoking Intentions, Journal of Adolescent Health, 2004;34(Issue 1)January:46-55.
19. Rafael R. Hipnoterapi Quit Smoking! Gagasan Media, Jakarta, 2007.
20. Morton SBG, Greene HW, Gottlieb HN. Introduction to Health Education and Health Promotion, Second edition, Waveland Press, Inc, Illinois,1995
21. Simamora, H. Manajemen Sumber Daya Manusia, STIE YKPN, Yogyakarta,2006.